

38-41.

3. Mokeev, G.I. (1983), *Build training boxers higher charges on the stage of preparation of the aged*, dissertation, Moscow.

4. Mokeev, G.I. (1998), *Precompetitive training athletes in training structure*, dissertation, Moscow.

5. Mokeev, G.I. and Shestakov, K.V. (2013), *Boxing: efficiency precompetitive training workout*, Ufa.

Контактная информация: mokeevgi@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.10.2016

УДК 796.011

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОРА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОЙ ОРГАНИЗОВАННОСТИ ПОДРОСТКОВ

*Евгения Михайловна Наумова, старший инструктор-методист,
МОУ СОШ №12 им. П.Ф. Дерунова, г. Рыбинск*

Аннотация

В статье рассматривается эффективность формирования личной организованности у подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Статья посвящена обобщению педагогического опыта в формировании личной организованности у подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Формирование личной организованности зависит от многих факторов, отражающих характер взаимодействия педагога, тренера, руководителя команды и подростка. Эти факторы качественно меняют технологию модели обучения и влияют на мотивационную готовность подростков к саморазвитию и самообразованию, а также к достижению образца личной организованности. В процессе формирования личной организованности возникает взаимосвязь сформированности личной организованности и саморегуляции, социализации, рефлексии подростка. Выявленные взаимосвязи свойств личности позволяют принимать педагогические требования оптимальными в отношении организации и результатов дидактического процесса. Автор использует доказательные основания результатов тестов. Даются рекомендации сформированной личной организованности подростка в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Это, безусловно, показывает глубину практического эксперимента и широту научного опыта автора, качество построения практико-ориентированных выводов.

Ключевые слова: саморегуляция; рефлексия; социализация; физкультурно-спортивная деятельность; морально-волевой аспект поведения; личная организованность; активность; образец; лидерство; подросток.

EFFICIENCY OF SPORTS ACTIVITY AS A FACTOR IN THE FORMATION OF PERSONAL ORGANIZATION TEENS

*Evgenia Mikhailovna Naumova, the senior instructor-methodologist,
School №12 named. P. F. Derunov, Rybinsk*

Annotation

The article discusses the efficiency of formation of personal organization in adolescents during sports activity. The article is devoted to the generalization of pedagogical experience in the formation of personal organization teenagers during sports activity. Formation of personal organization depends on many factors, reflecting the nature of the interaction of the teacher, coach, team leader, and a teenager. These factors qualitatively change the training model and technology affect the motivational readiness of adolescents to self-development and self-education, as well as to achieve a sample of personal organization. During the formation of individual organization there is a relationship of formation of personal organization and self-control, socialization, reflection of a teenager. Revealed the relationship of the individual properties allow you to take optimal pedagogical requirements concerning the organization and results of the didactic process. The author uses evidence-base of test results. The recommendations formed the personal organization teenager in the course of sports activity. This, of course, shows the depth and

breadth of practical experiment research experience of the author, the quality of construction of practice-oriented findings.

Keywords: self-regulation; reflection; socialization; sports and sporting activities; moral and volitional aspect of the behavior; personal organization; activity; sample; leadership; teenager.

В результате эксперимента осуществления физкультурно-спортивной деятельности как фактора формирования личной организованности подростков нами была оценена и замерена сформированность личной организованности у подростков. В ходе эксперимента была замечена зависимость сформированности личной организованности от состояний саморегуляции, индивидуальной меры рефлексивности, уровня социализации (социальная активность, социальная адаптация, автономность, нравственная позиция).

Результаты саморегуляции подростка определялись по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» А.К. Осницкого [3]. Опросник рассчитан на:

1. Определение сформированности и обеспеченности отдельных звеньев регуляции;
2. Определение целостных функциональных свойств саморегуляции (обеспеченность регуляции в целом, упорядоченность, устойчивость, детализация, привычность, практичность, субъектная детализированность);
3. Определение динамических свойств саморегуляции (уверенность, инициативность, осторожность, пластичность, практическая реализуемость в противовес лишь мысленным намерениям);
4. Определение личностно-стилевых качеств регуляции (критичность, автономность, ответственность, воспитанность).

По данным теста 120 подростков в начале нашего эксперимента низким уровнем саморегуляции обладало 30 подростков. Средний уровень саморегуляции был у 55 подростков. Высокий уровень саморегуляции был у 15 подростков.

В процессе физкультурно-спортивной деятельности как фактора формирования личной организованности подростков, в конце эксперимента низкого уровня саморегуляции у подростков не было. Средний уровень саморегуляции стал у 35 подростков. У 65 подростков наблюдается высокий уровень саморегуляции.

Надо отметить, что по всем семи шкалам у большинства подростков в конце эксперимента было значительное улучшение показателей (баллов). Это выражалось в способности регуляции всех звеньев поведения: в уверенности, инициативности, осторожности, пластичности, практической реализуемости; в критичности, автономности, ответственности, воспитанности.

Для анализа индивидуальной меры рефлексивности применена методика, разработанная А.В. Карповым [2]. Подросткам был представлен опросник, состоящий из 27 вопросов, и бланк ответов, в котором необходимо было указать тот вариант ответа, который соответствовал точке зрения подростка.

По данным теста в начале нашего эксперимента 20 подростков обладали низким уровнем рефлексивности (2-3 стэна), с высоким уровнем рефлексивности (более 7 стэнов) подростков не было.

В процессе формирования организованности у большинства подростков повысился уровень рефлексивности, с низким уровнем рефлексивности подростков не стало, высокий уровень рефлексивности стал наблюдаться у 10 подростков. У 90 подростков группы стал наблюдаться оптимальный уровень рефлексивности.

Рефлексивность большинства подростков отразилась в полной уверенности в правильности своих мыслей и действий на тренировках и соревнованиях, в предельной мотивированности на достижение максимальных спортивных результатов.

Следует отметить тот факт, что при стабильно возрастающем уровне спортивных достижений многих подростков, многие из них оставались недовольными своими результатами и выступлениями, выделяя моменты, в которых, на их взгляд, не все удалось реа-

лизовать, которые стоит скорректировать в учебно-тренировочном процессе и добиться более высокого спортивного результата на следующих стартах.

По итогам анализа эффективности физкультурно-спортивной деятельности как фактора формирования личной организованности подростков, проведённым через год после внедрения программы формирования организованности, мы нашли зависимость результатов рефлексивности от уровня сформированности организованности. Наиболее ярко проявились:

1. Готовность подростков к инновационной деятельности, что подтверждается внедрением в практику деятельности подростков новых образовательных технологий;
2. Способность нести ответственность за выбор стратегии и тактики деятельности – это видно из индивидуальных планов подростков и анализа деятельности;
3. Успешность обучающихся в учебной деятельности, проявления которой находим в хороших результатах контрольных работ и независимого тестирования, в активном участии школьников в исследовательской и проектной деятельности, в предметных курсах (по физической культуре, психологии).

В ходе эксперимента нами определено, что сформированность организованности участников эксперимента обеспечивает стабильное и устойчивое социальное развитие; сформированность организованности тесно взаимосвязано с сформированностью социальной зрелости подростков, как важнейшей интегративной характеристикой. О социальной зрелости подростка можно судить по его практическим действиям, по степени согласованности в них общественных и личных интересов. Она отражает качественное состояние развития подростка и степень овладения им богатств общественных отношений.

Сравнительный анализ результатов испытаний, полученных в начале и в конце эксперимента, показал, что за учебный год в условиях применения физкультурно-спортивной деятельности как фактора формирования личной организованности подростков качественно вырос уровень социальной адаптированности, автономности, социальной активности, позиции нравственности.

В процессе конструирования физкультурно-спортивной деятельности как фактора формирования личной организованности подростков для успешных результатов в различных сферах деятельности разрабатывались диагностируемые цели, принципы. Содержание обучения определялось согласно критериальным характеристикам цели. Учебный процесс обеспечивался программным материалом, литературой и методическими пособиями. Подготавливался коллектив педагогов к реализации педагогической цели, что позволило значительно изменить состояние исследуемых качеств личности подростков.

Разработка и проведение психолого-педагогической подготовки и систематической мотивационной поддержки деятельности подростков; обучение методам самоорганизovanности; оказание помощи подросткам в выработке и совершенствовании морально-волевых качеств личности; формирование общественного мнения и общественно-значимых мотивов; активизация физкультурно-спортивной жизни коллектива; постепенный перевод внешних воздействий на внутреннюю работу подростков над собой и ее стимулирование; совершенствование системы знаний и познавательной активности – все это помогло повысить осознанное и активное отношение к личной деятельности подростков, усилить совокупность мотивационно-ценностных ориентаций физкультурно-спортивной деятельности, выработать положительное отношение к социально-духовным ценностям физической культуры и спорта.

Опрос 48 подростков о понимании сущности личной организованности у подростков, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, в конце преобразующего эксперимента, показал, что у подростков под педагогическим влиянием изменилось соотношение значимости мотивов к ценностям физической культуры и спорта. При сохранении преобладающей роли личностно-значимых мотивов (95,7%) возросла их оценка на

23,3% с позиции социальных ценностей. При сохранении ведущего места физиологических потребностей в сфере физической культуры и спорта (7,7%), усилилась роль потребностей самоактуализации (на 29,7%), самоуважения (на 25,8%), в социальных связях (на 33,6%) и безопасности (на 26,6%).

Обнаружено изменение уровня достижения цели при занятиях спортом. Целеустремленность, по самооценке спортсменов, выросла на 32,8%, а проявления силы воли при этом на 36,5%. В многообразии целевых установок ведущими стали стремление получить разносторонние знания и сформировать важных психофизические качества, необходимые для успешных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

За период эксперимента обнаружено изменение в лучшую сторону физкультурно-спортивной этики на 18,5%. Значительно выросли трудолюбие (на 28,4%), степень осознанности убеждений (на 51,2%); на 21,6% усилились эстетические чувства к опосредованному и непосредственному восприятию физических упражнений и спортивных ситуаций. Стоит отметить приближение к абсолютному показателю по отвержению вредных привычек (98,8%).

Значительно улучшилась включенность подростков в физкультурно-спортивную деятельность. Помимо основных тренировок и соревнований, занимающиеся активно проявляли организаторские и инструкторские качества, пропагандировали занятия спортом и здоровый образ жизни среди сверстников и взрослых людей, активно занимались спортивным самосовершенствованием.

За период эксперимента по наблюдениям тренеров и данным самооценки подростков значительно повысился интерес и любознательность ко всем сторонам жизнедеятельности; большинство подростков стали способны видеть проблему в целом и иметь несколько способов ее решения, отличаться глубокими и разносторонними знаниями во многих сферах жизнедеятельности, способностью предчувствовать складывающуюся ситуацию с высокой степенью надежности.

Полученные результаты сформированности личной организованности у подростков подтверждают верность того, что формирование организованности неизбежно ведет к развитию саморегуляции, индивидуальной меры рефлексивности, уровня социальности (социальная активность, социальная адаптация, автономность, нравственная позиция).

Объективные данные показывают качественные положительные изменения по всем показателям и критериям.

Анализируя ответы подростков о понимании сущности личной организованности у подростков, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, можно сделать выводы:

1. Понимают предназначения и целевые установки выхода в позицию самоорганизованности;
2. Имеют представления о сущности личной организованности и позиции самоорганизованности подростка;
3. Умеют выделять предмет осмысления личной организованности;
4. Умеют устанавливать причины выхода личной организованности;
5. владеют разными приёмами осуществления личной организованности;
6. понимают роль личной организованности для спортивного и личностного развития.

Часть подростков отмечает, что выход личной организованности становится составляющей их спортивной деятельности, по их мнению, оптимальная частота выхода в позицию самоорганизованности – постоянность.

Таким образом, обобщая выводы по уровню сформированности личной организованности подростков, с которыми осуществлялась работа по программе физкультурно-спортивная деятельность как фактор формирования личной организованности подростков, приходим к выводу о том, что созданные условия обеспечивают формирование личной организованности и позиции самоорганизованности у подростков.

Подросток с высоким уровнем сформированности личной организованности – это не просто личность, инициатор, это еще и лидер.

Многие подростки стали отличаться ярко выраженными качествами лидера, способного повести за собой коллектив, взять ответственность за принятое решение на себя. Такая личность всегда найдет правильное решение, как в экстремальных ситуациях, так и в повседневной практике.

Обобщая вышеизложенное, выразим убеждение, на основании которого формирование у подростков личной организованности способно повысить результативность спортивной деятельности, вывести личную осознанность и активность подростков по отношению к процессу спортивной подготовки на более высокий качественный уровень, сформировать личность лидера, готового и умеющего вести за собой коллектив. Коллектив, который верит в правильность выбора их лидера.

Важной оценкой эффективности внедренных условий и их взаимосвязи со спортивной подготовкой подростков служат результаты изменений уровня спортивной квалификации подростков на примере 21 подростка, занимающихся морским многоборьем у автора статьи за период эксперимента (таблица 1).

Таблица 1 – Изменение спортивной квалификации подростков морских многоборцев за период эксперимента

Спортивный разряд, звание	До эксперимента	После эксперимента
	кол-во	кол-во
Мастер спорта России	2	10
Кандидат в мастера спорта	5	11
1 разряд	8	-
Массовые разряды	6	-

Результаты исследований дают основание утверждать, что применение комплекса педагогических средств и соблюдение условий формирования личной организованности подростков повышает результативность их спортивной подготовки за счет более осознанного и активного личного отношения к физкультурно-спортивной деятельности как фактора формирования личной организованности.

К особенностям физкультурно-спортивной деятельности как фактора формирования личной организованности подростков в ходе исследования были определены и отнесены проявления личности:

- 1) самоотдача в достижении цели, результата;
- 2) концентрация внимания и силы;
- 3) регламентация своего времени;
- 4) повышенная требовательность к волевой сфере;
- 5) контроль своего состояния.

Особенности физкультурно-спортивной деятельности как фактора формирования личной организованности подростков опираются на взаимосвязь с такими понятиями как самореализация, саморегуляция, самоконтроль

Взаимосвязь обусловлена проявлениями таких свойств личности, как:

- 1) гармония личности со своим внутренним миром и социумом (самореализация) – проявление гармоничных переменных организованности;
- 2) воля и порядок;
- 3) рефлексия.

Таким образом, эффективность и качество физкультурно-спортивной деятельности как фактора формирования личной организованности подростков, содержание, структура и логика функционирования организации формирования личной организованности подростков, обеспечили: качественное решение задач обучения, воспитания и всестороннего развития подростков-спортсменов в соответствии с требованиями современной жизни и программы подготовки, с учетом конкретных условий, специфики спортивной деятель-

ности, физических и интеллектуальных возможностей каждого подростка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ершова, Р.В. Психология организованности: теория и практика исследования : монография / Р.В. Ершова. — Коломна : Изд-во Гос. соц.-гум. ун-та, 2008. — 179 с.
2. Карпов, А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В. Карпов. — М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. — 424 с.
3. Осницкий, А.К. Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека : дис. ... д-ра. психол. наук / Осницкий А.К. — Москва, 2001. — 370 с.
4. Рожков, М.И. Концепция экзистенциальной педагогики // Ярославский педагогический вестник. — 2002. — № 4 (33). — С. 71-76.
5. Рожков, М.И. Педагогическое обеспечение работы с молодежью / М.И. Рожков. — М. : ВЛАДОС, 2008. — 264 с.

REFERENCES

1. Ershova, R.V. (2008), *Psychology of organization theory and practice of research*, KGPI, Kolomna.
2. Karpov, A.V. (2004), *Psychology of reflexive mechanisms*, publishing house of the "Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences", Moscow.
3. Osnitsky, A.K. (2001), *The structure, content and functions of the regulatory experience of the person*, dissertation, Moscow.
4. Rozhkov, M.I. (2002), "The concept of existential pedagogy", *Yaroslavl Pedagogical Journal*, No. 4 (33), pp. 71-76.
5. Rozhkov, M.I. (2008), *Pedagogical maintenance works with young people*, VLADOS, Moscow.

Контактная информация: trenermmn@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 24.10.2016

УДК 796.422.12

ПРИЁМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО НАПИТКА BURN ПЕРЕД СТАРТОМ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ПОВЫСИТЬ РЕЗУЛЬТАТ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Олег Борисович Немцев, доктор педагогических наук, профессор, Адыгейский государственный университет (АГУ), Майкоп; **Марина Вадимовна Певнева**, кандидат педагогических наук, Донской государственный технический университет (ДГТУ), Ростов-на-Дону; **Наталья Алексеевна Немцева**, кандидат педагогических наук, доцент, **Сергей Митрофанович Суханов**, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет (АГУ), Майкоп; **Виталий Варламович Мехрикадзе**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет (РГСУ), Москва

Аннотация

Целью исследования являлось изучение особенностей влияния приёма энергетического напитка Burn на эффективность и показатели техники спринтерского бега. Восемь спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики, приняли участие в исследовании: четыре мужчины (возраст $20,78 \pm 1,27$ года, рост 184 ± 3 см, вес $76,5 \pm 4,7$ кг, лучший результат в беге на 100 метров $11,21 \pm 0,55$ с) и четыре женщины (возраст $20,77 \pm 2,01$ года, рост 168 ± 9 см, вес $56,8 \pm 5,6$ кг, лучший результат в беге на 100 метров $12,93 \pm 0,56$ с). Каждый испытуемый после индивидуальной разминки пробегал дистанцию 50 метров с низкого старта под выстрел за минимально возможное время, затем выпивал 0,33 л энергетического напитка "Burn® Energy Drink Original" и через 30 минут выполнял ещё одну попытку в беге на 50 метров. Показатели эффективности и техники спринтерского бега определялись при помощи видеонализа (Kinovea). Съёмка проводилась при помощи четырёх камер (240 Гц), расположенных в 20 метрах от ближнего края дорожки, оси которых совпадали с линиями, поперечными дорожке, проведёнными на расстоянии 1, 20, 40 и